# Albert-Claude Quemoun
# Maigrir avec l'homéopathie

## Reading excerpt

Maigrir avec l'homéopathie
of Albert-Claude Quemoun
Publisher: Editions Leduc S.

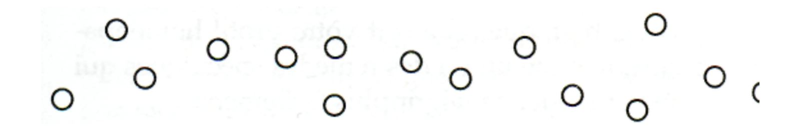



http://www.narayana-verlag.com/b14941

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.


Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com





## Chapitre 2

# Maigir selon son profil

Ressemblez-vous à la douce et timide Pulsatilla ou à Sulfur, la bonne vivante amoureuse de la vie ?

Avez-vous tendance à la rétention d'eau des Natrum Sulfuricum ou aux ballonnements gênants des Lycopodium ? Dévorez-vous comme Calcarea Carbonica, aimez-vous les bons repas bien arrosés comme Nux Vomica ou avez-vous, malgré quelques rondeurs, un petit appétit comme Graphites ?



Extrait de « Maigrir avec l'homéopathie », A.-C. Quemoun,
Éditeur : Editions Leduc S.
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Qui que vous soyez, quelles que soient votre morphologie, vos habitudes, vos réactions face à la nourriture ou aux maladies, votre façon de vous comporter dans la vie de tous les jours, votre histoire, bref, quel que soit votre profil homéopathique, il existe un ou des remèdes spécifiques qui vont vous aider à maigrir plus facilement.

Commencez par déterminer votre profil. C'est une opération parfois délicate, qui demande aux médecins homéopathes un long entretien avec leur patient, sous la forme d'un questionnaire aux entrées les plus diverses et parfois un rien étranges (Êtes-vous attiré par le sel ? Vous sentez-vous plus souffrant vers 1 heure du matin ? Votre nez est-il souvent froid ? ...)

Mais vous avez un gros avantage sur votre médecin. Vous vous connaissez bien, et vous n'avez pas besoin de vous interroger pendant des heures pour savoir si vous préférez la mer ou la montagne, si vous vous sentez mieux quand il fait très chaud ou quand le fond de l'air est plutôt frais...

Lisez ces profils, parmi les plus courants, à partir de la p. 32, reconnaissez-vous (honnêtement) en l'un d'eux, avec ses qualités et ses défauts, et choisissez le programme minceur le mieux adapté à votre personnalité.

**HOMÉO ANTIKILO, MODE D'EMPLOI**

COMMENT ÇA MARCHE ?

D'abord, simplement, en accélérant l'élimination des toxines et des surplus que vous avez accumulés, en modérant votre appétit, en vous aidant à résister aux grignotages... Mais aussi de façon plus profonde, en réorientant votre organisme dans la bonne dynamique.

Même si son efficacité a été largement testée et démontrée, les mécanismes d'action du remède homéopathique sont encore mal expliqués. Les médicaments sont composés de substances actives (végétales, chimiques ou organiques) qui sont broyées ou réduites en poudre, plongées dans un mélange d'alcool et d'eau distillée, maintes fois diluées, et finalement présentes à doses infinitésimales dans les granules ou les globules. La très forte dilution des produits ne plaide pas pour une action chimique classique. Et pourtant, ça marche !

La majorité des médecins homéopathes et des chercheurs pensent que l'homéopathie agit comme un régulateur du métabolisme. Les recherches les plus récentes s'orientent vers la théorie de la transmission d'une information. Quoi qu'il en soit, l'homéopathie a une action avérée ; certes, elle n'est pas suffisante en soi pour maigrir, mais elle apporte une aide précieuse, et constitue une alliée... de poids !





Extrait de « Maigrir avec l'homéopathie », A.-C. Quemoun,
Éditeur : Editions Leduc S.
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

COMMENT PRENDRE MON HOMEOPATHIE ?

Sous quelle forme ?

- Teinture mère ou gouttes buvables : pour élaborer des complexes (l'association de plusieurs remèdes) comme dans les programmes de drai nage.
- Granules (tubes) : pour les prises répétées, plusieurs fois dans la même journée.
- Globules (doses) : pour une prise unique, lever un barrage physique ou psychique, dans le cas d'un trouble chronique.

Quelques précautions ?

- On peut maintenant toucher les granules avec les doigts sans altérer leur efficacité, mais les bouchons doseurs sont plus hygiéniques !
- Évitez la proximité avec les huiles essentielles, dont la force altère les propriétés des remèdes homéopathiques.
- Évitez aussi les excitants comme le café ou la menthe. Ces derniers provoquent une légère constriction des papilles, ralentissant l'absorption de la substance active.

Comment l'avaler ?

Les granules ou la dose homéopathique se laissent fondre sous la langue. Le principe actif passe ainsi en quelques minutes dans le réseau sanguin, sans être ralenti par les barrières digestives ou hépatiques, et agit de manière efficace et rapide.

À quel moment ?

Il est préférable de prendre le médicament homéopathique une demi-heure avant le repas, ou carrément une heure au moins après. w



Extrait de « Maigrir avec l'homéopathie », A.-C. Quemoun,
Éditeur : Editions Leduc S.
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern, Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

**Combien à chaque fois ?**
Théoriquement, un granule suffit pour que le remède soit efficace. Mais il est toutefois conseillé d'en prendre plusieurs en une prise, pour éviter de prendre, seul, un médicament mal imprégné de substance active pendant le processus de fabrication. C'est rare, mais c'est possible.

Chacun des dix programmes suivants, défini selon votre profil homéopathique, se découpe en 3 étapes : le drainage, l'amincissement, la stabilisation.

## 1. Un bon drainage pour commencer

L'importance du drainage préalable à tout amincissement tient dans une constatation : les enfants réagissent souvent bien mieux que les adultes, plus vite et de façon plus spectaculaire, aux traitements homéopathiques.

L'action des remèdes paraît en effet diminuée par certains facteurs « polluants » ou toxiques : tabac, café, excitants, alcool, drogue, médicaments, voire pollution ou stress... Autant de substances ou de conditions moins présentes (en quantité moindre et depuis moins longtemps), chez les enfants que chez leurs parents.

Ce n'est pas forcément que les produits toxiques ou l'environnement stressant empêchent le recours aux remèdes homéopathiques. Les médecins homéopathes s'accordent plutôt à



Extrait de « Maigrir avec l'homéopathie », A.-C. Quemoun,
Éditeur : Editions Leduc S.
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

penser qu'un état d'intoxication, installé de longue date et quotidiennement renforcé, crée un déséquilibre profond, entravant l'action des médicaments (exactement comme l'encrassement d'un moteur peut empêcher son fonctionnement optimal sans pour autant laisser la voiture au point mort).

Drainer permet donc en tout premier lieu de « désintoxiquer » le corps pour le remettre en état de fonctionner... à plein régime !

Autre effet du drainage : l'élimination. Les différentes préparations que vous allez découvrir dans les pages suivantes s'inspirent pour une grande partie des propriétés, déjà éprouvées en phytothérapie, de certaines plantes : FUCUS VESICULOSUS (une algue), vms RUBRA (vigne rouge), TARAXACUM (pissenlit), CARDUUS MARIANUS (chardon), SOLIDAGO (verge d'or), CHELIDONIUM MAJUS (chélidoine ou herbe aux verrues), LAPPA MAJOR (bardane), VIOLA TRICOLOR (pensée sauvage), BERBERIS VULGARIS (épine vinette)... pour n'en citer que quelques-unes.

Associées en complexes et préparées en très basses dilutions, ces plantes à doses homéopathiques exercent leur action sur le foie, les reins, la peau ou la circulation sanguine. En clair, elles relancent et rendent plus performants les organes et les fonctions qui ont justement pour rôle d'éliminer les impuretés, les toxines ou les résidus dont notre corps doit se débarrasser pour être au top de sa forme... et de ses formes !

DRAINER POUR

se désintoxiquer, permettre une meilleure efficacité des médicaments homéopathiques ; préparer le corps, le placer dans les meilleures dispositions pour l'amincissement ; renforcer et activer les fonctions naturelles d'élimination.

## 2. Un bon programme pour maigrir

L'homéopathie est une médecine de la personne, qui appréhende chaque individu dans sa spécificité. Pour soigner ne serait-ce qu'un rhume, un homéopathe tient compte de toutes les caractéristiques de son patient, depuis sa morphologie, la façon dont il tousse et se mouche jusqu'à ses habitudes alimentaires, en passant par ses plus petites manies ou son caractère. Il étudie ainsi le terrain de cette personne, son profil entier, pour soigner non pas le rhume, mais l'« enrhumé ». Et sa prescription peut être très différente d'un enrhumé à l'autre... Néanmoins, tous guériront, et aussi rapidement les uns que les autres.

Le principe est le même quand il s'agit d'attaquer une phase d'amincissement. Il est tout à fait inutile de suivre un programme destiné à votre voisine ou même à votre sœur jumelle : cela a toutes les chances de ne pas marcher ! Donner du BARYTACARBONICA à une STAPHYSAGRIA n'est pas dangereux en soi, c'est tout simplement inutile, inopérant, et donc à terme, décevant !



Extrait de « Maigrir avec l'homéopathie », A.-C. Quemoun,
Éditeur : Editions Leduc S.
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0




Albert-Claude Quemoun

Maigrir avec l'homéopathie

158 pages, pb
publication 2007

